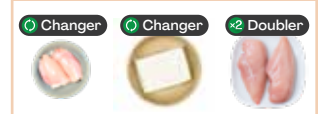




Poulet aux épices et quartiers de pommes de terre avec maïs grillé et vinaigrette ranch

Familiale

30 à 40 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

| | | |
|---------------------------|-------|---------------------|
| Hauts de cuisse de poulet | Tofu | Poitrines de poulet |
| 280 g 560 g | 1 2 | 4 8 |



- Poitrines de poulet • 2 | 4
- Sauce BBQ 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Maïs en grains 113 g | 227 g
- Oignon vert 2 | 4
- Vinaigrette ranch 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Pomme de terre Russet 2 | 4
- Mélange paprika fumé et ail 1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Poivron 1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **potatoes** en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Griller le poulet

- Lorsque le **poulet** sera presque cuit et que les **potatoes** seront sorties du four, régler le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Entre-temps, badigeonner le **poulet** de la **moitié** de la **sauce BBQ**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Rôtir le poulet

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

[Changer](#) | Tofu

[x2 Doubler](#) | Poitrines de poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit presque cuit. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

5



Préparer la vinaigrette ranch

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter la **vinaigrette ranch** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Griller les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **maïs**, les **poivrons**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. Couvrir. Cuire de 5 à 6 min, en tournoyant souvent la poêle avec précaution, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet**, si désiré.
- Répartir le **poulet**, les **légumes grillés** et les quartiers de pommes de terre dans les assiettes.
- Napper les **légumes** et le **poulet** de **vinaigrette ranch**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce BBQ** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Rôtir le poulet

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Rôtir le tofu

[Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner, rôtir et griller le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner, de rôtir et de griller les **poitrines de poulet**. Réduire le temp de cuisson au four à 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

2 | Rôtir le poulet

[x2 Doubler](#) | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.